BAB 8

Renang

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan olahraga renang, di antaranya adalah:

- gaya dada
- gaya bebas
- gerakan kaki
- gerakan lengan
- pernapasan

Uraian Materi

Renang merupakan olahraga yang terbaik untuk menjaga kesehatan dan pembentukan tubuh. Dikatakan demikian karena pada saat berenang hampir semua otot tubuh bergerak, sehingga otot-otot dapat berkembang dengan pesat dan kekuatannya meningkat. Sebelum berenang, lakukan pemanasan untuk melemaskan otot-otot dan menghindari cedera.

Sumber: www.community.kompas.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.wartakota.co [21 Juni 2009]

Gambar 8.1 Renang gaya dada dan gaya bebas

Renang gaya dada disebut juga gaya katak, karena gerakannya seperti katak berenang. Adapun renang gaya bebas merupakan gerakan renang yang paling mudah gerakannya.

Gaya dada dan gaya bebas posisi tubuhnya telungkup di atas air. Teknik dasarnya meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Tahukah kalian gerakan-gerakan kaki, lengan, dan pernapasan gaya dada dan gaya bebas? Bagaimana cara melakukan koordinasi ketiga gerakan tersebut? Jawaban kedua pertanyaan tersebut dapat kalian temukan pada materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada.
2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada.
3. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan renang gaya dada.
4. Mempraktikkan koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas.
5. Mempraktikkan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan renang gaya bebas.
6. Mempraktikkan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya bebas.

A. Perlengkapan Renang

1. *Kolam Renang*

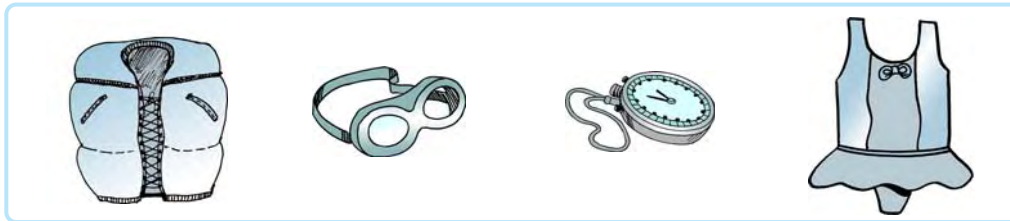
Kolam renang yang digunakan untuk lomba harus mengikuti aturan-aturan yang ditetapkan oleh badan renang internasioanl (FINA). Kolam renang yang dimaksud harus mempunyai persyaratan sebagai berikut:

a. Panjang kolam renang 50 meter.
b. Lebar kolam renang 21 meter.
c. Dinding harus vertikal dan sejajar.
d. Banyaknya lintasan 8 buah.
e. Lebar lintasan 2,5 meter.
f. Suhu air berkisar 23–25 derajat celcius.
g. Kedalaman air minimum 1,80 meter untuk perlombaan.
h. Tempat start tidak boleh licin dan kemiringannya tidak boleh lebih dari 10 derajat.
i. Garis-garis tanda lintasan dapat dibuat di dasar kolam untuk memberi petunjuk kepada perenang.

2. *Peralatan*

Peralatan-peralatan yang digunakan dalam renang adalah sebagai berikut:

a. Papan pelampung;
b. Sabuk pelampung;
c. Pelampung kaki;
d. Masker;
e. Snorkel;
f. Kacamata renang;
g. Penjepit hidung;
h. Sepatu katak dan kaos kaki atau sepatu boot;
i. Stopwatch;
j. Tali lentur atau selang operasi.

Papan pelampung, pelampung kaki, penghitung waktu, dan kacamata renang merupakan peralatan standar untuk latihan renang kompetitif. Masker, sepatu katak, dan snorkel adalah peralatan standar dalam olahraga menyelam dan *scuba diving*. Penjepit hidung digunakan oleh seluruh perenang irama. Seutas tali atau selang operasi digunakan untuk mempelajari kayuhan tangan gaya punggung.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.2 Peralatan renang

B. Renang Gaya Dada

Renang gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan ke depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional (FINA), perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

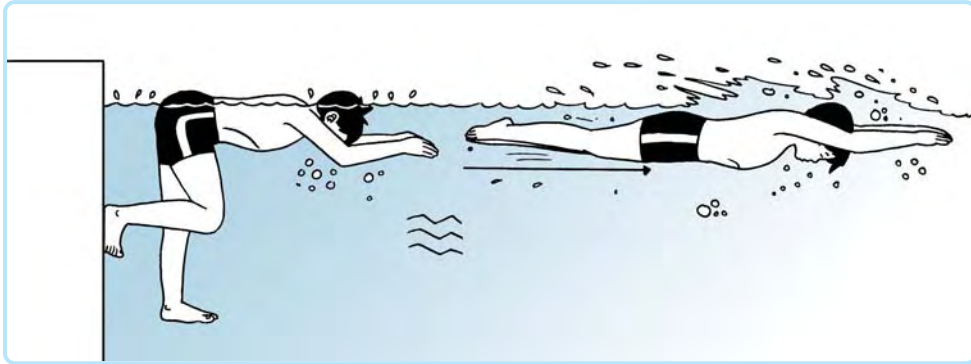
Teknik Dasar Renang Gaya Dada

1. Latihan gerakan meluncur

Gerakan meluncur di air sangat menyenangkan, dilakukan perorangan, maupun berpasangan. Latihan meluncur ini merupakan latihan pengenalan air bagi seorang pemula. Latihan meluncur ini menjadi penting, antara lain menghilangkan rasa takut dalam air, menyesuaikan suhu tubuh (badan), menghindari resiko/cidera.

Pelaksanaannya:

a. Satu kaki ditekuk menempel pada dinding kolam.
b. Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan mengapit telinga.
c. Tolakkan kaki yang menempel di dinding kuat-kuat, badan akan meluncur ke depan.

d. Kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan lurus ke depan.
e. Tubuh lurus di atas permukaan air (*stream line*).

Sumber: Dokumen Penerbit

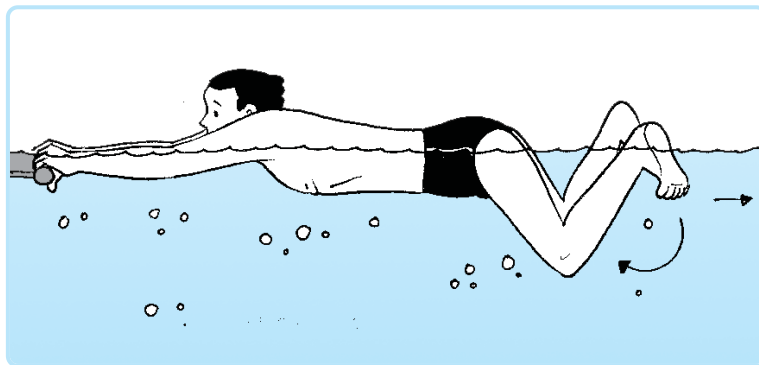
Gambar 8.3 Latihan meluncur

2. *Latihan gerakan kaki*

Latihan gerakan kaki dilakukan dengan beberapa model pembelajaran, yaitu:

a. Gerakan kaki dengan meluncur ke depan ± 5 m, ± 10 m.
b. Gerakan kaki dengan berpasangan.
c. Gerakan kaki dengan pelampung.

Pelaksanaannya:

a. Sikap badan tertelungkup.
b. Kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
c. Kepala berada di permukaan air dan kedua kaki diluruskan.
d. Kedua kaki ditarik ke samping dengan kedua tumit dirapatkan.
e. Kemudian kedua kaki diluruskan sambil membuat lecutan pada waktu ditutupkan.
f. Pergelangan kaki tetap lemas.
g. Lakukan secara berulang-ulang dengan kecepatan dan kekuatan penuh sehingga akan terasa adanya dorongan badan meluncur ke depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.4 Latihan gerakan kaki

Nilai yang ada dalam setiap berlatih gerakan kaki renang gaya dada, yang harus diperhatikan oleh siswa (pemula) adalah:

a. Nilai disiplin:
   - Gerakan kaki secara konsisten dengan irama gerakan yang rileks tidak kaku, dilakukan berulang-ulang.
   - Gerakan kaki harus selalu menjadi kekuatan untuk mendorong tubuh (badan) ke depan.
   - Gerakan kaki harus tetap dipertahankan dengan irama gerakan yang benar.
b. Nilai keberanian:
   - Pada saat gerakan kaki dilakukan, sikap konsisten, tidak cepat putus asa.
   - Menambah kekuatan pada saat gerakan kaki dilakukan.
   - Memiliki keyakinan dengan kemampuan penguasaan gerakan kaki yang dimiliki.
c. Nilai kebersihan;
   - Selama di dalam kolam renang tidak membuang sampah.
   - Kesehatan atau kebersihan kulit terjaga dengan pori-pori terbuka/bersih.
   - Dengan zat kimia yang terkandung di dalam air kolam renang berupa (kaporit) zat ini dapat membantu mengencangkan sekaligus membersihkan kotoran yang melekat pada kulit.

3. Latihan gerakan tangan

Pelaksanaannya:

a. Kedua kaki dikaitkan pada dinding kolam.
b. Kedua tangan diluruskan dan kepala keluar dari permukaan air.
c. Tarik kedua tangan secara bersamaan ke arah bawah dada sambil kedua telapak tangan mengayuh air.
d. Kemudian kedua tangan kembali diluruskan ke depan.
e. Lakukan secara berulang-ulang.
f. Dapat dilakukan dengan bantuan papan luncur.

Nilai-nilai yang ada dalam setiap gerakan lengan renang gaya dada, yang harus diperhatikan oleh siswa (pemula) adalah:

a. Nilai kedisiplinan:
   - Kesungguhan lengan bergerak, secara teratur dan konsisten.
   - Memperhatikan arah gerakan ke depan.
   - Menjaga gerakan lengan tidak ke luar permukaan air.
b. Nilai keberanian:
   - Mengerahkan kekuatan gerakan lengan, agar tetap konsisten.
   - Mempertahankan daya tahan tubuh, tetap di permukaan air.
   - Mengurangi resiko sekecil apapun pada saat bergerak dengan gaya dada.
c. Nilai kebersihan:
   - Dengan bergerak secara konsisten, lengan akan lebih kuat otot-ototnya.
   - Kebersihan terjaga, dengan pori-pori kulit terbuka.
   - Membunuh kuman/bibit penyakit/jamur.

4. *Latihan mengambil napas*

Prinsipnya sama dengan cara melakukan latihan gerakan tangan.

a. Pada saat kedua tangan ditarik ke samping, dagu diangkat ke atas permukaan air sambil menghirup udara (bernapas).

b. Lakukan secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.5 Latihan gerakan tangan dan mengambil napas

5. *Latihan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan*

Pelaksanaannya:

a. Latihan koordinasi antara gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas dilakukan dalam keadaan meluncur.

b. Gerakan tangan dan kaki tidak dilakukan bersama-sama, gerakannya dilakukan secara bersautan/berkesinambungan antara gerakan lengan dan gerakan kaki.

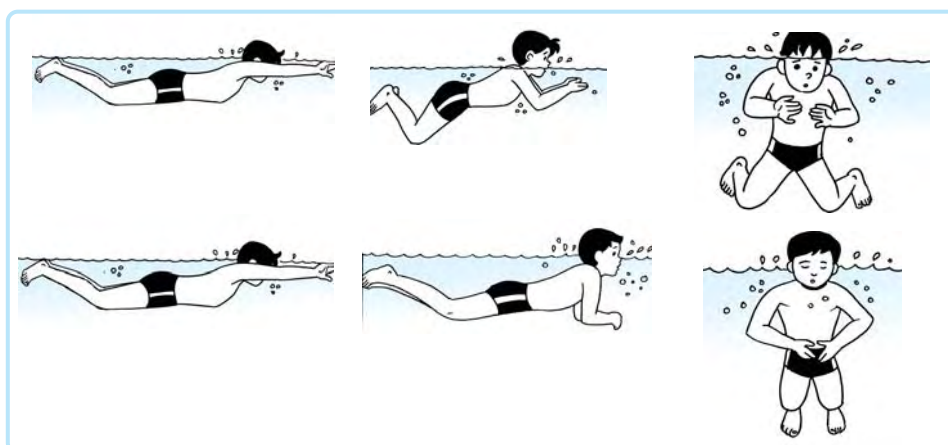
c. Sikap kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki mendekati pinggul.

d. Setelah membuka tangan, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah tubuh dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul.

e. Pada saat kedua lengan menekan ke bawah permukaan air dengan cepat segera mengambil napas.

f. Sesaat setelah lengan mengakhiri putaran di bawah dagu, dorong ke depan lurus dan napas dikeluarkan di permukaan air bersamaan kedua kaki mendorong ke belakang.

g. Kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki lurus ke belakang, badan rileks, dan pandangan ke depan.

h. Lakukan berulang-ulang dengan jarak yang cukup jauh, sehingga kombinasi gerakan secara keseluruhan dapat dilakukan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.6 Koordinasi gerakan renang gaya dada

6. *Ketentuan gaya dada*

Dalam perlombaan renang gaya dada, ada ketentuan-ketentuan yang harus dipatuhi oleh para perenang. Bagi para perenang yang melanggar ketentuan-ketentuan renang akan diberi peringatan ataupun didiskualifikasi dari perlombaan.

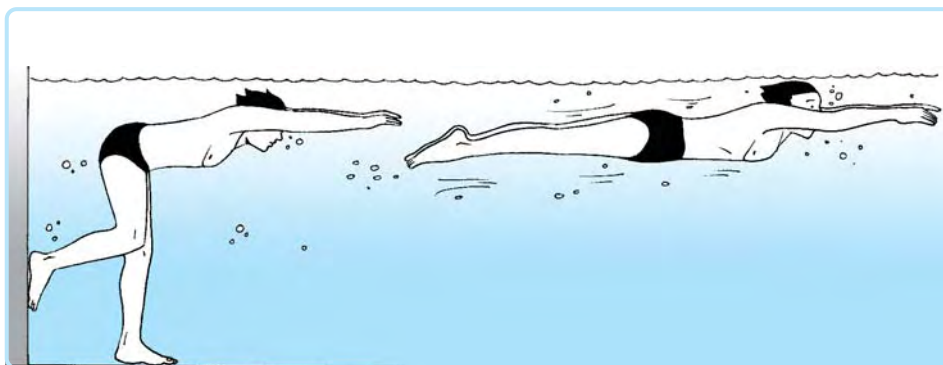
Ketentuan gaya dada, antara lain:

a. Mulai dari dayungan tangan pertama sesudah start atau pembalikan posisi badan tetap telungkup dan kedua tangan segaris dengan permukaan air.
b. Gerakan kedua tangan harus serempak dan dalam bidang horizontal tanpa gerakan bergantian.
c. Kedua tangan harus didorongkan ke depan bersama-sama dari dada dan harus ditarik ke belakang di bawah permukaan air, kecuali pada waktu start atau pembalikan.
d. Gerakan kedua kaki harus serempak dan dalam bidang horizontal tanpa gerakan bergantian.
e. Gerakan kaki dengan tendangan beralun seperti lumba-lumba tidak diperkenankan.
f. Pada waktu pembalikan atau finis harus dilakukan dengan kedua tangan secara bersamaan, baik di atas atau di bawah permukaan air. Kedua bahu harus tetap dalam posisi horizontal.

C. Renang Gaya Bebas

1. *Latihan Meluncur*

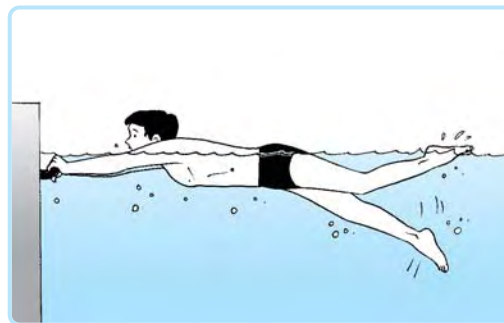
Pelaksanaannya:

a. Berdiri di pinggir kolam dan salah satu kaki menempel pada dinding kolam.
b. Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan.
c. Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya dan pertahankan agar badan tetap lurus.
d. Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air sampai berhenti. Usahakan jangan mengambil napas selama dalam keadaan meluncur.
e. Lakukan berulang-ulang sampai memiliki kecepatan dan jauh ke depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.7 Latihan meluncur

2. Latihan Gerakan Kaki

Pelaksanaannya:

a. Latihan gerakan kaki dapat dilakukan secara bersama-sama pada waktu latihan meluncur.
b. Atau dengan cara berdiri menghadap dinding kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
c. Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan tertelungkup.
d. Kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas (rileks).
e. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.8 Latihan gerakan kaki

3. Latihan Gerakan Tangan

Pelaksanaannya:

a. Latihan di tempat.
b. Berdiri dengan badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus.
c. Kemudian tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan.
d. Pada waktu tangan sampai di bawah badan, siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat ke atas kembali ke depan lagi.
e. Lakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.
f. Lakukan secara berulang-ulang.

4. Latihan Mengambil Napas

Dalam latihan bernapas dapat dilakukan secara bersama-sama dengan latihan gerakan tangan.

a. Latihan di tempat

Pelaksanaannya:

1. Prinsipnya sama dengan latihan gerakan tangan di tempat.
2. Pada waktu siku dibengkokkan dan diangkat, pada saat itu pula kepala dimiringkan sehingga muka keluar dari permukaan air untuk menghirup udara (bernapas).
3. Waktu mengambil napas biasanya dilakukan pada waktu gerakan tangan kanan saja.
4. Perbandingannya 2 kali menarik tangan sekali mengambil napas.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.9 Latihan gerakan tangan dan mengambil napas

b. Latihan sambil meluncur

Pelaksanaannya:

1. Pada prinsipnya sama dengan latihan di tempat, hanya dilakukan dalam keadaan meluncur.
2. Cara mengambil napas dilakukan satu arah saja, yaitu ke arah kanan.

Kalian telah mempelajari teknik-teknik dasar gaya bebas. Sekarang lakukan koordinasi gerakan-gerakan teknik dasar tersebut.

5. Koordinasi Gerakan Kaki dan Lengan

Pelaksanaannya:

a. Meluncur di kolam renang.
b. Gerakkan kedua kaki ke atas dan ke bawah bergantian dengan pusat gerakan di pangkal paha.
c. Tarik lengan kanan ke bawah dada dengan siku ditekuk, kemudian melanjutkan dengan mendorong lengan kanan ke belakang sampai lurus. Telapak tangan menghadap ke belakang di samping paha.
d. Tarik lengan kanan ke atas dengan siku ditekuk, kemudian masukkan telapak tangan ke depan sampai lurus.
e. Tarik lengan kiri ke bawah seperti gerakan lengan kanan.
f. Gerakan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

6. Kombinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan

Gerakan pernapasan dilakukan mengikuti gerakan lengan. Gerakan pernapasan dilakukan dengan memiringkan atau menengokkan kepala ke samping kiri atau kanan tergantung kebiasaan perenang.

Pada saat lengan mendayung/mendorong miringkan kepala ke samping hingga mulut di permukaan air. Ambil napas melalui mulut. Kepala kembali ke posisi semula bersamaan dengan memutar lengan ke depan atas, buang napas dengan cara ditiupkan melalui mulut.

7. Koordinasi Gerakan Kaki, Lengan, dan Pernapasan

Koordinasi gerakan merupakan gabungan dari gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan. Gerakan renang gaya bebas dimulai dari gerakan meluncur, dilanjutkan gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan pernapasan. Gerakan kaki dan lengan tidak bekerja sendiri-sendiri, tetapi irama gerakan kaki disesuaikan dengan irama gerakan tangan. Koordinasi antargerakan tersebut merupakan pengatur keseimbangan dan tenaga penggerak.

Pada renang gaya bebas, terdapat empat macam koordinasi dihitung dari berapa kali gerakan kaki (pukulan) dalam suatu gerakan lengan lengkap dari kiri dan kanan. Ada yang melakukan dua kali pukulan, empat kali pukulan, enam kali pukulan, maupun delapan kali pukulan. Akan tetapi, gerakan yang biasa dilakukan adalah enam kali pukulan. Ini berarti tiga kali gerakan kaki ke atas dalam setiap satu kali gerakan lengan.

Rangkuman

Salah satu aktivitas air adalah kegiatan renang. Latihan renang dimulai dari meluncur, latihan kaki, tangan, dan pengambilan napas dan koordinasi gerakan. Nilai-nilai yang baik dalam renang adalah kedisiplinan, keberanian, dan kesehatan badan.

Renang gaya dada disebut juga gaya katak karena gerakannya mirip katak sedang berenang. Posisi tubuh telungkup di air. Gerakan kaki meliputi gerakan menendang, menarik, dan dirapatkan. Gerakan lengan meliputi menarik atau mendayung dan merapatkan.

Renang gaya bebas gerakan kakinya dilakukan ke atas dan ke bawah dengan pusat gerakannya di pangkal paha. Gerakan lengan diputar secara bergantian. Adapun pernapasan dilakukan mengikuti irama gerakan lengan dengan memiringkan atau menengokkan kepala ke samping kiri atau kanan saja tergantung kebiasaan.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari meilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Di bawah ini adalah nomor gaya renang, *kecuali* ....
   a. bebas
   b. punggung
   c. katak
   d. mengambang
2. Gaya renang yang mudah dilakukan adalah ....
   a. bebas
   b. punggung
   c. katak
   d. kupu-kupu
3. Gerakan kai renang gaya bebas adalah gerakan berpusat pada ....
   a. pinggang
   b. punggung
   c. bahu
   d. pangkal paha
4. Di bawah ini adalah perlengkapan yang digunakan dalam latihan renang, *kecuali* ....
   a. pelampung
   b. topi renang
   c. kacamata renang
   d. tali
5. Dalam lomba renang, peserta harus berada ....
   a. sesuai lintasan
   b. sesuai gerakan
   c. sesuai aba-aba
   d. sesuai kedalamannya

6. Induk organisasi renang dunia adalah ....
   a. FIFA
   b. FIBA
   c. FINA
   d. FIG
7. Posisi tubuh renang gaya bebas adalah ....
   a. telentang
   b. telungkup
   c. miring
   d. bebas
8. Cara bernapas renang gaya bebas adalah menengokkan kepala ke ....
   a. samping kanan/kiri
   b. depan
   c. belakang
   d. bebas
9. Nomor renang gaya dada yang dilombakan untuk putra adalah ....
   a. 100 m dan 200 m
   b. 200 m dan 400 m
   c. 100 m dan 400 m
   d. 200 m dan 800 m
10. Cara bernapas renang gaya dada adalah ....
    a. kepala diangkat ke atas/mendongak
    b. kepala sejajar dengan tangan
    c. kepala dimiringkan
    d. semua jawaban salah
11. Gaya dada dalam renang disebut juga dengan gaya ....
    a. anjing
    b. harimau
    c. lumba-lumba
    d. katak
12. Dalam gerakan kaki, dorongan ke belakang pada renang gaya dada dilakukan menggunakan ....
    a. pangkal paha
    b. lecutan kaki
    c. telapak kaki
    d. lutut
13. Dalam gerakan lengan, telapak tangan pada renang gaya dada, jari-jarinya harus ....
    a. direnggangkan
    b. dibuka lebar-lebar
    c. dirapatkan
    d. rileks saja
14. Pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan pada saat ....
    a. kepala sejajar dengan permukaan air
    b. mulut sejajar dengan permukaan air
    c. posisi tangan ada di bawah
    d. posisi kaki sedang rileks
15. Posisi tubuh dalam gaya dada adalah ....
    a. kepala lebih tinggi dari tangan
    b. kepala sejajar dengan tangan
    c. kepala lebih rendah dari tangan
    d. kepala agak rendah dari tangan

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Sebutkan manfaat renang bagi tubuh!
2. Bagaimana usaha-usaha dalam menjaga keselamatan dalam renang?
3. Apa perbedaan antara gaya katak dan gaya bebas?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan tangan gaya bebas?
5. Apa nama organisasi renang di Indonesia?

III. Ujian Praktik

1. Lakukan latihan teknik dasar renang gaya bebas!
2. Lakukanlah renang gaya dada!

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70% –79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.